

# POČITNIŠKI KOLEDAR ZDRAVJA

2026

JUHU, KONEC ŠOLE!

**24 JUNI**  
sreda

**25 JUNI**  
četrtek

PRAZNIK

**26 JUNI**  
petek

Ali si preko dneva popil dovolj vode?

**27 JUNI**  
sobota

**28 JUNI**  
nedelja

Pomagaj pri gospodinjstvih opravilih.

**29 JUNI**  
ponedeljek

Dan preživet v naravi je vedno super odločitev!  
Ne pozabi se zaščititi pred klopi in soncem.

**30 JUNI**  
torek

MEDNARODNI DAN PRIMATELJSTVA

Pokličti ali obišči prijatelja, s katerim se že dlje časa nista videla.

**1 JULIJ**  
sreda

Poišči in si preberi nasvete za varno kopanje.

**2 JULIJ**  
četrtek

Na soncu glavo zaščití s pokrivalom.

**3 JULIJ**  
petek

MEDNARODNI DAN BREZ PLASTIČNIH VREČEK

Doma poišči 3 stvari, ki jih lahko uporabiš namesto plastične vrečke.

**4 JULIJ**  
sobota

Naštej vsaj 3 dosežke, na katere si ponosen.

**5 JULIJ**  
nedelja

Z odraslo osebo preveri varnost svojega kolesa.

**6 JULIJ**  
ponedeljek

Cel teden spremljaj, koliko hrane doma zavrzete.

**7 JULIJ**  
torek

**8 JULIJ**  
sreda

**IZZIV:**  
Ustvarjaj nekaj uporabnega s pomočjo tehnologije: posnemi mini film ali sestavi glasbeno listo za dobro počutje.

**9 JULIJ**  
četrtek

**10 JULIJ**  
petek

Preveri kdaj si nazadnje obiskal zobozdravnika.

**11 JULIJ**  
sobota

**12 JULIJ**  
nedelja

**IZZIV:**  
Razmisli o 3 načinih, kako se pomiriš, ko si jezen ali v stiski.

**13 JULIJ**  
ponedeljek

Si danes spal vsaj 9 ur?

**14 JULIJ**  
torek

Ne izpostavljaj se namerno soncu.

**15 JULIJ**  
sreda

Naj bo današnji dan lep, poln aktivnosti in s čim manj sedenja pred elektronskimi napravami.

**16 JULIJ**  
četrtek

**17 JULIJ**  
petek

Si danes že pojedel kaj sveže zelenjave?

**18 JULIJ**  
sobota

Razmisli, na koga se lahko obrneš, ko ti je hudo ali si v stiski.

**19 JULIJ**  
nedelja

**20 JULIJ**  
ponedeljek

**IZZIV:**  
Napiši tri stvari, za katere si hvaležen.

**21 JULIJ**  
torek

Danes je dan za tvojo najljubšo telesno dejavnost. Naj bo varna!

**22 JULIJ**  
sreda

**23 JULIJ**  
četrtek

Obišči najbližjo knjižnico. Čas je za novo knjigo. Prijatelju sporoči, katero boš začel brati.

**24 JULIJ**  
petek

Ali si iz spalnice odstranil, kar bi te motilo pri spanju?

**25 JULIJ**  
sobota

Začni dan z zdravim zajtrkom.

**26 JULIJ**  
nedelja

Z družino skupaj odigrajte družabno igro.

**27 JULIJ**  
ponedeljek

S pomočjo aplikacije Vaš kaj jes lahko enostavno izbereš živilo z ugodnejšo hranilno sestavo. Preveri kako.

**28 JULIJ**  
torek

**29 JULIJ**  
sreda

**IZZIV:**  
Danes opazuj svoja čustva - kdaj se pojavijo, kako se ob njih počutiš in kako na njih reagiraš.

**30 JULIJ**  
četrtek

Poišči in preveri kakšna so priporočila za pravilno namestitve varnostne čelade za kolo, rolanje ...

**31 JULIJ**  
petek

**1 AVGUST**  
sobota

**IZZIV:**  
Pospravi sobo in naredi nekaj za lepšo urejenost okolice hiše/bloka.

**2 AVGUST**  
nedelja

**3 AVGUST**  
ponedeljek

Ali si se danes zbudil spočit in naspán?

**4 AVGUST**  
torek

**5 AVGUST**  
sreda

Prijatelju razloži, zakaj so energijske pijače škodljive.

**6 AVGUST**  
četrtek

Vzemi si čas za druženje s starejšo osebo.

**7 AVGUST**  
petek

**8 AVGUST**  
sobota

Pojdi v naravo, se umiri in si vzemi 5 minut za opazovanje vsega okoli sebe.

**9 AVGUST**  
nedelja

**10 AVGUST**  
ponedeljek

Skupaj z odraslo osebo pripravita brezmesni obrok, ki naj vsebuje stročnice.

**11 AVGUST**  
torek

**12 AVGUST**  
sreda

Kaj boš bral danes pred spanjem?

**13 AVGUST**  
četrtek

**14 AVGUST**  
petek

Izogibaj se prigrizkom med obroki.

**15 AVGUST**  
sobota

PRAZNIK

Daj nekomu iskreno pohvalo!

**16 AVGUST**  
nedelja

Preveri, ali je potrebno zamenjati zobno ščetko.

**17 AVGUST**  
ponedeljek

**18 AVGUST**  
torek

Izogibaj se izpostavljanju soncu v času njegove največje moči.

**19 AVGUST**  
sreda

Danes spoznaj katero od tehnik sproščanja.

**20 AVGUST**  
četrtek

**21 AVGUST**  
petek

**IZZIV:**  
Dan brez ekranov in telefona! Ja, zmoreš!

**22 AVGUST**  
sobota

Imaš vse potrebno za začetek novega šolskega leta?

**23 AVGUST**  
nedelja

Poišči in ponovi priporočila varnega vedenja v prometu.

**24 AVGUST**  
ponedeljek

**25 AVGUST**  
torek

**IZZIV:** Dan brez pritoževanja - namesto pritožbe poišči rešitev.

**26 AVGUST**  
sreda

**IZZIV:** Vsak dan zaspi 15 minut prej. Tako se bo tvoj ritem spanja postopoma prilagodil šolskim obveznostim.

**27 AVGUST**  
četrtek

**28 AVGUST**  
petek

Koliko časa si bil danes telesno dejaven?

**29 AVGUST**  
sobota

**30 AVGUST**  
nedelja

Ponovi pravilno tehniko umivanja rok.

**31 AVGUST**  
ponedeljek

Pomislí na svoje sošolce. Kaj jim boš povedal in jih vprašal, ko se srečate?

**1 SEPTEMBER**  
torek

Super, začetek šole!

Prosi za pomoč starše

Zmorem sam

Ponomim in preverim svoje znanje

ZDAJ NIJZ

# POČITNIŠKI KOLEDAR ZDRAVJA

ZDAJ

NIJZ  
Nacionalni inštitut  
za javno zdravje

## DOBRO POČUTJE



- Načrtuj svoj dan. Vanj vključi redne obroke, gibanje, sprostitve, pogovore s prijatelji in počitek.
- Imej redne stike z osebami, ki so zate pomembne in se z njimi dobro počutiš.
- Če si v stiski, poišči pomoč. Pogovori se z nekom, ki mu zaupaš in ti daje moč.
- Pomisli na ljudi, ki v tvoji okolici potrebujejo pomoč. Naredi zanje nekaj dobrega!
- V spletni svetovalnici "To sem jaz" lahko prebereš številne zanimive teme. Poglej, kaj zanima tvoje vrstnike.



## SPROŠČANJE

- Udobno se usedi, zapri oči in naredi pet globokih vdihov in izdihov.
- Udobno se usedi, zapri oči in se v mislih sprehodi po kraju, ki ti je pri srcu.

## ZAŠČITA PRED UV SEVANJEM



- Umakni se v senco.
- S primernimi oblačili, pokrivalom in zaščito oči si ustvari senco.
- Uporabljaljaj kreme za zaščito pred soncem.
- Omeji izpostavljenost soncu v času njegove največje moči.
- Ne uporabljaljaj solarija.
- Za nadomeščanje izgubljene tekočine pij dovolj vode.



## ZDRAVA TELESNA DEJAVNOST



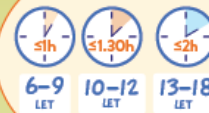
- Ali veš, da je telesna dejavnost za zdravje nujno potrebna? Velja: čim več različnih in varnih oblik rekreacij za čim več časa - tem bolje za zdravje.
- Telesna dejavnost v družbi ima navadno več koristi, kot če jo izvajaš sam.
- Izbiraj tiste športne dejavnosti, ki te veselijo.
- Kadar boš dalj časa sedel zaradi npr.: branja knjige ali igranja igrice, sedenje prekinjaj z vmesnimi vstajanjem in aktivnostmi.
- Ne pozabi na ogrevanje pred vadbo in ohlajanje po njej.
- Za motivacijo si postavi dosegljive cilje in jih poskusi doseči.

## PREPREČEVANJE POŠKOBB



- Kopaj se v urejenih in varnih kopalščih. Kopalšča obiskuj v spremstvu odrasle osebe. Če ne znaš plavati, uporabljaljaj pripomočke za plavanje.
- Pri športnih aktivnostih uporabljaljaj tehnično brezhibno opremo.
- Pri rolanju/kotalkanju vedno uporabljaljaj vso zaščitno opremo: čelado ter ščitnike za zapestja, komolce in kolena.
- Pri vožnji s kolesom ali skirojem uporabljaljaj tehnično brezhibno prevozno sredstvo, nosi zaščitno čelado in upoštevaljaj prometna pravila.
- V avtomobilu moramo biti vsi vedno pripeti z varnostnimi pasovi, mlajši otroci (do telesne višine 150 cm) pa nameščeni v otroških avtomobilskih sedežih (jahačih).
- A si vedel, da je lahko skakanje na trampolinu nevarno? Zato za varnost poskrbi tako, da na njem skače le ena oseba hkrati.

## VARNA UPORABA ZASLONA



- Ali si vedel, da preveč časa ob zaslonih lahko škodi?
- Bodi pozoren na nevarnosti na spletu in opozarjaljaj nanje.
- Bodi prijazen in spoštljiv tudi na spletu.
- Nikomur ne pošiljaljaj svojih osebnih podatkov in fotografij.
- Če te je kdo na spletu spravil v neugoden položaj ali te nadleguje, čimprej povej odrasli osebi.

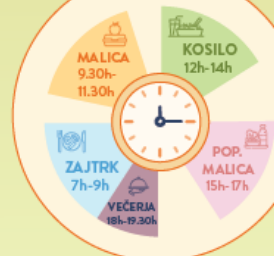


## USTNO ZDRAVJE



- Zobe umivaj vsaj dvakrat dnevno.
- Uporabljaljaj mehko zobno ščetko in jo redno menjaj (na 2 do 3 mesece).
- Uporabi 1-2 cm zobne paste.
- Po umivanju zob se izogibaljaj spiranju ustne votline.
- Vsaj 1x letno obišči zobozdravnika, tudi če nimaš težav.

## ZDRAVA PREHRANA



- Uživaljaj uravnoteženo, pestro, mešano prehrano, s katero dobiš vsa potrebna hranila in energijo.
- Ne izpuščaj obrokov, dan začni z zajtrkom.
- V vsak obrok vključi zelenjavo in/ali sadje. Izbiraj sezonsko, sveže in lokalno pridelano. Ne pozabi na stročnice, kot bogat vir beljakovin.
- Izogibaljaj se sladkim, slanim in mastnim prigrizkom ter visokoprociesiranim živilom.
- Pij dovolj skozi ves dan, še zlasti v vročih dneh ali če si telesno dejaven. Voda je najboljša in najbolj zdrava izbira.

## SPANJE



- Poskrbi, da bo spanje urejeno in dovolj dolgo. Skupaj s starši določite uro, ob kateri boš zvečer hodil spat in zjutraj vstajal za vse dni v tednu enako.
- Ali veš, da je priprava na spanje navada, s katero se umiriš in poskrbiš, da je spanje udobno?
- Domači ljubljenci naj ne spijo v tvoji postelji.
- Iz svoje spalnice odstrani/izklopi vse elektronske naprave. Zaslonov ne uporabljaljaj vsaj eno uro pred spanjem.
- Pred spanjem se izogibaljaj močnim umetnim osvetlitvam. Spalnica naj bo ponoči temna. Zjutraj in čez dan bodi čim več izpostavljen dnevni svetlobi.
- Dnevni počitek prilagodi svojim potrebam in naj ne moti večernega uspanja.

